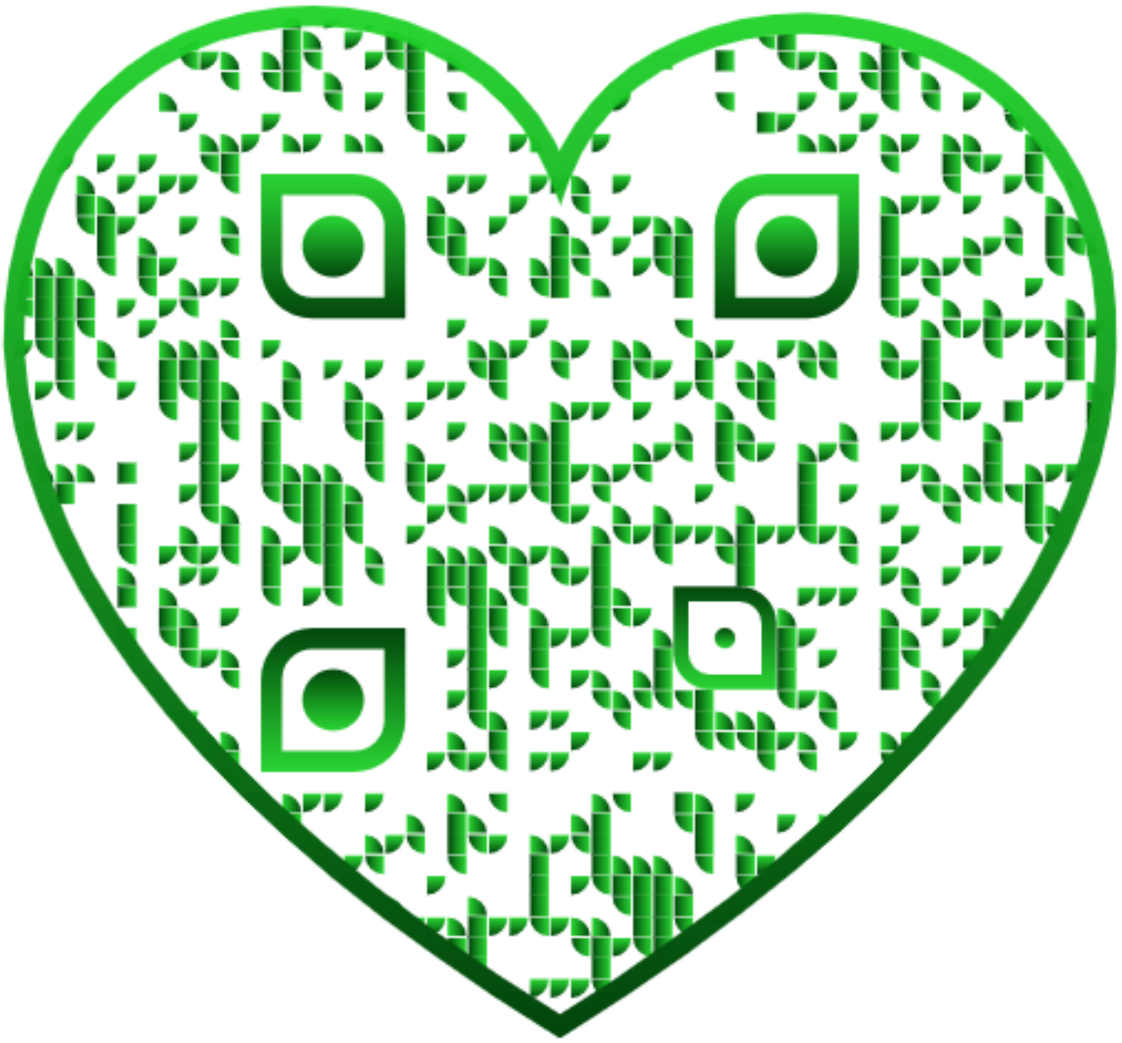
# trucs et astuces contre le gaspillage alimentaire

Ensemble baissons le volume de nos déchets

Ille & Vilaine

SMICTOM Pays de Fougères



# Présentation

Chaque année, en France, **20 kg de déchets alimentaires** sont jetés aux ordures ménagères par les foyers, dont **7 kg de nourriture encore emballée**. Afin de lutter contre ce phénomène, le SMICTOM du Pays de Fougères vous propose ce guide qui recense différentes techniques pour éviter le gaspillage.

Cette initiative a été prise par les ambassadeurs du tri, dans le cadre de la Semaine Européenne de Réduction des Déchets, afin de sensibiliser les habitants du territoire.

Vous trouverez dans ce livret des astuces pour mieux conserver les aliments, réaliser des recettes originales avec les restes présents dans votre réfrigérateur, et d'autres informations qui vous aideront à réduire la part de déchets alimentaires dans votre poubelle.

*Les ambassadeurs du tri du SMICTOM du pays de Fougères*

# Au Menu...


- D'où provient le gaspillage alimentaire ? ..... 4
- Les différentes étapes du gaspillage ..... 5
- Les astuces le «anti-gaspi» ..... 6
- Qu'est-ce-que la DLC/DLUO ..... 7

- Des recettes «Cuisinez vos restes» ..... 8
  - Entrées ..... 9
  - Plats et condiments ..... 13
  - Desserts ..... 18

- Le compostage : recycler les aliments non consommables ..... 22

- Sources ..... 24

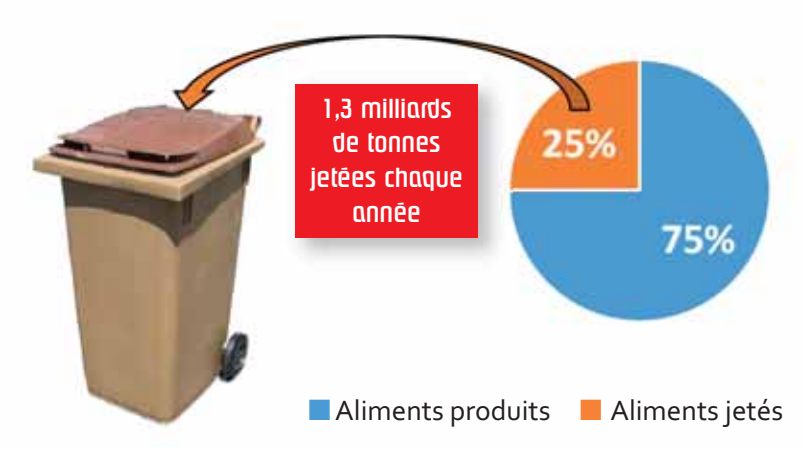
# D'où provient le gaspillage alimentaire ?

### Définition

Le gaspillage alimentaire désigne le fait de jeter de la nourriture qui aurait pu être consommée. Ce phénomène peut être constaté aussi bien lors de la production du produit, que lors de sa consommation, par exemple, lorsque l'on jette des restes. Contrairement aux idées reçues, c'est souvent en bout de chaîne que l'on gaspille le plus (supermarchés, cantines, restaurants, particuliers).

### Quelques chiffres

Gaspillage alimentaire mondial (par an)



# Les différentes étapes du gaspillage

**1 Le champ :**

les fruits et légumes non calibrés **sont jetés**

**2 Le transport :**

les produits abimés **sont jetés**

**3 L'entrepôt :**

si rupture de la chaîne du froid : tous les produits **sont jetés**

**4 L'usine :**

pertes pendant la préparation des plats

**5 Le supermarché :**

produits non conformes aux critères de fraicheur/esthétiques

**6 Maison, restaurant, cantine :**

surplus d'achat, oubli dans le réfrigérateur, portions trop grosses...

## Répartion du gaspillage alimentaire

**Le saviez-vous ?**

**400 euros/an,**

c'est le coût moyen du gaspillage alimentaire pour une famille de 4 personnes.

# Les astuces anti-gaspi

## Planifier les menus

La première astuce pour éviter le **gaspillage alimentaire** est de planifier le menu de la semaine à venir. En faisant cela vous évitez les achats superflus, et vous pouvez même en profiter pour faire attention à l'équilibre de vos repas.

## Organiser ses achats

Après avoir effectué le menu de la semaine, établir une liste de course permet d'éviter les doublons d'aliments. Acheter uniquement l'essentiel et ce en bonne quantité pour moins jeter. Cela vous permet aussi de maitriser votre budget.

## Bien conserver ses aliments

**En quelques astuces, il est facile de prolonger la fraicheur des aliments :**

- **Les pommes de terre** ne germeront pas si elles sont entreposées dans un endroit sombre avec 2 pommes (fruits).
- **Pour les champignons de Paris,** enroulés les dans du papier journal, ils resteront frais plus longtemps.
- **Pour vos légumes (les carottes, les céleris, les poivrons)** qui se ramollissent, coupez-les, lavez-les et laissez-les tremper une journée dans de l'eau au frigo. Le lendemain, ils auront retrouvé leur croquant.

# Qu'est-ce que la DLC/DLUO ?

**DLC :** **D**ate **L**imite de **C**onsommation

Concerne les produits sensibles : lait frais, viande en barquette, charcuterie fraîche, plats cuisinés frais, ... Au-delà de cette date, la consommation de ses produits représente un risque pour la santé.

La DLC s'exprime sur les conditionnements par la mention « **A consommer jusqu'au** » suivie de l'indication du jour et du mois.

**DLUO :** **D**ate **L**imite d'**U**tilisation **O**ptimale

Concerne les produits pour lesquels le risque est minime. Au-delà de cette date, les produits perdront simplement de leur goût, leur valeur nutritive, leur croquant. Il est cependant possible de les consommer car ils ne représentent pas de risque pour la santé. Les produits d'épicerie, le café, les conserves, les produits surgelés, les biscuits secs, les boissons sont concernés.

La DLUO est indiquée par la mention « **A consommer de préférence avant le** » suivie du jour et du mois.

## Astuce congélation

La congélation est un bon moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire, elle permet de prolonger la vie de certaines denrées, notamment les surplus et les restes. Il peut être intéressant de lister les aliments présents dans le congélateur, afin d'éviter les doublons.

**Les produits décongelés ne se recongèlent pas.**

# Des recettes
## «Cuisinez vos restes !»

### Les entrées


Soupe de fanes ..... 9
Tuiles de Parmesan ..... 10
Carottes Crispy en nage de fanes vertes ..... 11
Gâteau des prés ..... 12


### Les plats et condiments


Cassolettes de poissons ..... 13
Samossas de restes de viande ..... 14
Pain perdu au jambon et aux herbes ..... 15
Pastilla de volaille aux pommes et au miel ..... 16
Pesto de fanes ..... 17


### Les desserts


Crumble de bananes trop mûres ..... 18
Pancakes à la banane ..... 19
Compote maison ..... 20
Pain perdu sucré ..... 21

*il me reste des légumes*

# Soupe de fanes

## Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 grosses poignées de fanes de radis, de carottes ou de navets
- 2 pommes de terre ou courgettes
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel et poivre

## Préparation :

- Pelez et émincez l'oignon,
- Épluchez les pommes de terre ou les courgettes, et coupez en rondelles,
- Lavez les fanes.
- Delayer le cube de bouillon dans 1,5 litre d'eau ce qui constituera le bouillon,
- Dans une cocotte, faites fondre le beurre et y faire revenir l'oignon sans le colorer.
- Ajoutez les pommes de terre et les fanes,
- Faites revenir l'ensemble 5 min et ajoutez le bouillon,
- Laissez cuire 20 min à couvert,
- Ajoutez au dernier moment la crème et mixez l'ensemble.

Source photo : SMICTOM du pays de Fougères

*il me reste du fromage*

# Tuiles de Parmesan

## Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 morceau de parmesan
- 2 belles poignées de roquette
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès
- sel, poivre du moulin

## Préparation :

- Râpez le parmesan le plus finement possible,
- Huilez une plaque à pâtisserie antiadhésive,
- Déposez-y des petits tas de parmesan râpé,
- Étalez-les légèrement et passez-les sous le gril du four, 3 min,
- Décollez les tuiles à la spatule,
- Lavez et séchez la roquette, assaisonnez-la de vinaigrette à l'huile d'olive et au vinaigre de xérès,
- Servez avec les tuiles de parmesan.

Source photo : SMICTOM du pays de Fougères

*il me reste des légumes et des fanes*

# Carottes Crispy en nage de fanes verts

## Ingrédients pour 1 personne :

- des épluchures de carottes et de pommes de terre, ou de tout autre légume bio
- 1 poignée de fanes de radis, de carottes, de choux rave, de bettes...
- 1 pomme de terre de taille moyenne
- 1 cube de bouillon au choix
- 1 cuillère à café de crème fraîche épaisse
- 1 pointe de vinaigre balsamique

## Préparation :

- Réalisez ou utiliser de longues épluchures de carottes et de pommes de terre,
  Les découper en tranches de 5 mm d'épaisseur,
  Débitez les fânes grossièrement,
- Faîtes bouillir 750 ml d'eau dans une casserole, y dissoudre le bouillon,
  Cuire la pomme de terre dans l'eau bouillante, 15 minutes avant les fanes,
- Faîtes chauffer l'huile et y jeter les épluchures de carottes et
  de pommes de terre pour les faire frire 1 à 2 minutes,
- Mixez la soupe, servir, et décorez avec vos chips d'épluchures de légumes.

Source photo : SMICTOM du pays de Fougères

*il me reste du pain*

# Gâteau des prés

## Ingrédients pour 4 personnes :

**Temps de préparation : 20min**
**Temps de cuisson : 30min**

- 300 g de feuilles vertes (épinards, choux, salade...)
- 100 g de pain rassis
- 2 œufs
- 80 ml de lait
- 1 gros oignon jaune
- 2 petites échalotes
- 2 cuillères à soupe de pignon de pin
- 3 cuillères à soupe de parmesan
- 1 pincée de piment, sel

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°. Dans une poêle, faites griller légèrement les pignons de pin,
- Lavez les feuilles. Faites les cuire pendant 2 minutes dans une casserole d'eau salée et bouillante. Égouttez les légumes,
- Battez les œufs et le lait en omelette. Salez et saupoudrez de piment. Ajoutez le pain rassis coupé en petit bouts,
- Dans une poêle, faites revenir dans l'huile l'oignon ainsi que les échalotes émincées, Ajoutez les légumes et faire cuire 2 minutes,
- Mixez le pain et les légumes rapidement (on doit encore voir un peu les légumes),
- Ajoutez les pignons à la préparation et répartissez là dans un moule,
  Parsemez de parmesan et enfournez 30 min, jusqu'à ce que le gâteau soit cuit à coeur.
- Sortir du four, démouler et servir tiède ou même froid.

Source photo : Sydevom 04

*il me reste du poisson*

# Cassolettes de poisson

## Ingrédients pour 4 personnes :

**Temps de préparation : 15min**
**Temps de cuisson : 10min**

- 300 g de poisson cuit émietté
- 200 g de champignons
- 120g de beurre
- 50 g de gruyère râpé
- 40 g de farine
- 1/2 l de lait
- sel, poivre, muscade

## Préparation :

- Faites une sauce béchamel avec la farine, 50 g de beurre et le lait, le sel et la muscade,
- Emincez les champignons puis les faire revenir avec 50 g de beurre,
- Mélangez tous les éléments, puis répartissez dans des ramequins ou des coquilles et posez une petite noix de beurre sur chacun,
- Gratinez au four.

Source photo : Sydevom 04

*il me reste de la viande*

# Samossas de restes de viande

## Ingrédients pour 30 samossas :

**Temps de préparation : 15min**
**Temps de cuisson : 5min**

- 1 kg de restes de viande froide (les mélanges sont conseillés)
- 15 feuilles de brick
- 4 œufs
- 1 cuillère à soupe d'épices (curry et/ou cumin et/ou massala...)
- 5 à 6 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe de persil haché

Source photo : Sydevom 04

## Préparation :

- Hachez les restes de viande et mélangez avec les autres ingrédients (sauf les feuilles de brick, évidemment !). Salez si nécessaire,
- Coupez les feuilles de brick en 2, les plier en 2 dans le sens de la longueur (voir notice sur le paquet de feuilles), garnissez avec une cuillère à soupe de mélange et plier en triangle,
- Cuisez à la poêle avec un fond d'huile d'olive, Les feuilles doivent être colorées des 2 côtés,
- Egouttez sur de l'essuie-tout et servir avec une salade.

***Mettre au moins une viande grasse pour ne pas qu'ils soient trop secs. Il est possible de les congeler avant cuisson (il n'est alors pas nécessaire de les décongeler avant de les cuire).***

*il me reste du pain*

# Pain perdu au jambon et aux herbes

## Ingrédients pour 4 personnes :

**Temps de préparation : 30min**

- Beurre
- 250 g de pain coupé en tranche
- 250 g de fromage à raclette, en demi-tranche
- 150 g de jambon, en demi-tranche

## Liaison :

- 4 cl de lait
- 4 oeufs
- ½ cuillère à café de sel
- Poivre
- 4 Paprika
- 4 Noix de muscade
- 2-3 cuillères à soupe d'herbes hachées (ciboulette et persil)

## Préparation :

- Disposez le pain, le fromage et le jambon en couches successives dans le plat beurré,
- Liaison : mélangez tous les ingrédients, versez dans le plat,
- Cuisez 20-25 min dans la partie inférieures du four préchauffé à 200°C.

Source photo : Sydevom 04

*il me reste de la viande*

# Pastilla de volaille aux pommes et miel

## Ingrédients pour 2 personnes :

**Temps de préparation : 20 à 30min**
**Temps de cuisson : 15min**

- 4 feuilles de brik
- 1 oignon
- 2 pommes
- 1 cuillère à soupe de miel
- des restes de poulet
- de l'huile ou du beurre
- paprika, sel

## Préparation :

- Faîtes fondre l'oignon haché puis y ajouter les pommes, coupées en dés, Faire revenir 3 minutes,
- Ajoutez le miel et les restes de poulet coupés en dés avec le paprika et le sel,
- Laissez refroidir et répartir la farce sur les 4 feuilles,
- Repliez et beurrer,
- Mettre au four 15 minutes,
- Servir chaud avec une salade aux pignons par exemple.

Source photo : marmiton.com

*il me reste des légumes et des fanes*

# Pesto de fanes

## Ingrédients pour un petit bocal :

- Les fanes d'une botte de radis
- Quelques feuilles de basilic
- 50 g à 80 g de parmesan (ou de poudre d'amande)
- 4 ou 6 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel

## Préparation :

- Lavez les fanes de radis et les feuilles de basilic et essorez-les. Épluchez les gousses d'ail et dégermez-les. Râpez la parmesan,
- Mixez très finement les fanes avec l'ail et l'huile d'olive pour obtenir une pâte humide. Salez ajoutez au parmesan,
- Mélangez bien le tout et conservez dans un petit bocal en verre en tassant bien le pesto de manière à ce qu'une fine couche d'huile le recouvre.

***Remarque : Délicieux bien sûr avec des pâtes, mais aussi du riz ou des légumes cuits.***

Source photo : Smictom du Pays de Fougères

*il me reste des fruits*

# Crumble de bananes trop mûres

## Ingrédients pour 2 personnes :

**Temps de préparation : 3min**
**Temps de cuisson : 15min**

- 2 bananes très mûres
- 25 g de beurre
- 6 petits beurres ou spéculos
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 1 barre de chocolat noir

## Préparation :

- Mettez dans le mixeur : biscuits, cassonade, beurre et chocolat. ,
- Mixez 2/3 coups pour garder quelques morceaux,
- Écrasez les bananes, disposez-les dans des ramequins individuels et versez la préparation dessus,
- Mettez au four 200 °c (thermostat 7) pendant 15 min,
- Servir tiède.

Source photo : Smictom du Pays de Fougères

*il me reste des fruits*

# Pancakes à la banane

## Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 banane
- 2 œufs
- sucre

## Préparation :

- Mélangez la banane avec les 2 œufs jusqu'à l'obtention d'une pate,
- Dans une poêle, faîtes chauffer une noix de beurre,
- Faîtes des galettes avec la préparation puis les faire frire,
- Mettre une pincée de sucre sur la face du haut pendant la cuisson,
- Dégustez tiède.

Source photo : Smictom du Pays de Fougères

*il me reste des fruits*

# Compote maison

## Ingrédients pour 2 personnes :

- Restes de fruits
- Sucre en poudre
- Vanille ou cannelle

## Préparation :

- Épluchez vos restes de fruits, coupez-les en gros morceaux dans une casserole,
- Ajoutez un tout petit peu d'eau, du sucre en poudre selon vos goûts et un peu de vanille ou de cannelle,
- Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que les fruits soient cuits,
- Si vous aimez les morceaux, écrasez les fruits grossièrement à la fourchette,
- Si vous préférez une compote plus fine, mixez-la.

Source photo : Sydevom 04

*il me reste du pain*

# Pain perdu sucré

## Ingrédients pour 4 personnes :

**Temps de préparation : 15min**
**Temps de cuisson : 15min**

- 25 cl de lait
- 3 œufs
- 75 g de sucre de canne
- 6 tranches épaisses de pain paysan

## Préparation :

- Mixez les œufs le sucre et le lait.
- Mouillez-y les tranches de pain.

## Deux solutions :

- Soit passez à la poêle dans du beurre,
- Soit beurrez légèrement un plat à gratin, y répartir les tranches, versez le reste du mélange (ajouter du sucre si envie), laissez cuire jusqu'à que les tranches soient dorées.

Source photo : atelierdeschefs.fr

# Le compostage

## Recycler les aliments non compostables

En dernier recours, le compostage peut être une solution afin de **valoriser des aliments** qui ne seraient plus consommables, ou les reliquats de préparations.

Le principe est de laisser se dégrader les déchets de cuisine fermentescibles (biodégradables) dans un espace approprié (bac composteur ou un tas dans le jardin). Après quelques mois, en résulte un engrais riche et fertilisant.

Le compost peut alors être réutilisé afin d'enrichir le sol. Il peut être utilisé dans le potager, ou encore dans une jardinière.

Vous pouvez aussi opter pour des poules, qui feront le même travaille que votre composteur en se nourrissant de vos déchets, mais vous le rendront cette fois ci en œufs.

### Où vous procurer un composteur :

- **au SMICTOM du Pays de Fougères,**
- **auprès de la Communauté de Communes de St-Aubin-du-Cormier,**
- **auprès de la Communauté de Communes d'Antrain**

# Tableau récapitulatif des déchets compostables

| Ce que je peux **mettre** dans mon composteur | Ce que je ne peux **pas mettre** |
|---|---|
| Epluchures de fruits/légumes | Viandes et poissons |
| Restes de repas cuits ou crus | Coquilles et crustacés |
| Marc de café | Cendres de bois |
| Pain rassis | Sacs d'aspirateurs et balayures |
| Essuie-tout | Excréments et litière d'animaux |

Vous pouvez également mettre dans votre composteur certains déchets de jardin comme les petites tailles de haies, les plantes fanées, ou les déchets du potager. Attention toutefois à l'équilibre du compost, ces déchets ne doivent pas être mis en quantité trop importante. **Il est déconseillé d'y mettre la pelouse**, celle-ci peut cependant être réutilisée pour faire du paillage dans le jardin.

**Pour plus d'infos :**
http://www.smictom-fougeres.fr/ rubrique « réduire c'est l'avenir »

## Sources :

**Femme Actuelle - 48 recettes anti-gaspi - Novembre 2010**
http://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes-de-cuisine/economique-anti-gaspi-13684

**Fiches conseils - SYDEVOM 04**
http://www.sydevom04.fr/le-defi-7/le-gaspillage-alimentaire-88/

**Fiches cuisine - anti-gaspi - syctom Paris - 2010**
http://www.syctom-paris.fr/pdf/cuisine/Fichescuisine.pdf

**A vos tabliers ! - France Nature Environnement - Octobre 2013**
http://www.fne.asso.fr/fr/a-vos-tabliers-le-livret-de recettes.html?cmp_id=170&news_id=13573

**24 recettes anti-gaspi – Conseil Général de l'Yonne - 2013**
http://www.lyonne.com/Territoire-et-Economie/Environnement/Prevention-et-gestion-des-dechets/Prevention-des-dechets/Lutte-contre-le-gaspillage-alimentaire

SMICTOM
Pays de Fougères

Allée Eugène Freyssinet - Z.A. de l'Aumaillerie - 35133 JAVENÉ
Tél. **02.99.94.34.58** - Fax 02.99.99.35.90 - accueil@smictom-fougeres.fr

Imprimerie Labbé, Lécousse-Fougères - RCS RENNES B 403 536 360 - 11/2015